

# ERBSENGUACAMOLE

---



**Zeit:** Arbeitszeit rund **10 Minuten**

**Zutaten für 2-3 Portionen:**

- 500 g Erbsen TK oder frisch
  - 1 Zwiebel
  - 1-2 Knoblauchzehen
  - Pflanzenöl
  - Gemüsebrühe in Wasser gelöst
  - 2 EL Schmand oder Pflanzen Cuisine
  - Zitronensaft
  - Salz und Pfeffer
-

# ERBSENGUACAMOLE

---

## So geht's:

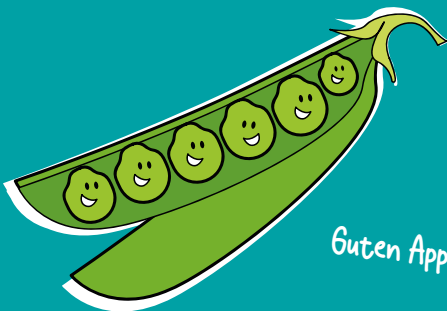
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Beides in etwas Öl glasig dünsten.
- Erbsen dazugeben und mit etwas Gemüsebrühe oder Wasser knapp auffüllen und circa **7 Minuten** garen.
- Etwas abkühlen lassen und fein pürieren, dabei Schmand bzw. Pflanzen Cuisine und Zitronensaft zugeben.
- Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

## Variationen:

„Mediterran“: Frische Minze oder Basilikum feingehackt, frischer Zitronenabrieb, geröstete Kerne.

„Mexikanisch“: frische Tomatenwürfelchen, frische Zwiebelwürfel, gerösteter, gemahlener Kreuzkümmel, rote Chilliringe, ggf. frischer Koriander.

„Nordisch“: mit 250 g Frischkäse und der halben Menge des Erbsenpürees verrühren, mit Zitronensaft abschmecken.



Guten Appetit!